

KEZDŐ AKUPUNKTÚRÁS KÉZIKÖNYV

Olvassa el figyelmesen a kézikönyv használata előtt az akupunktúra használatára vonatkozó figyelmeztetéseket és útmutatásokat!

Ahol az (M) betű jelenik meg, szükséges az orvosi konzultáció.
Ahol az (EM) jelenik meg, szükséges az azonnali orvosi beavatkozás.

Az alábbi tünetek kezelésére használják az akupunktúrát a szakképzett orvosi ellátást kiegészítve, vagy ha semmilyen orvosi segítség nem áll rendelkezésükre.

A

Arc: **8; 3; 4; 1; 7.**

Ajkak: **1.**

Alsó állkapocs (jaw): **7; 3; 4; 1.**

Allergiák: **8; 14; 24.**

Aranyér: **4; 36; 25.**

Agyvérzés (stroke)(EM!) **2; 33; 34.**

Agyhártyagyulladás (M): **10.**

Asztma (M) **7; 14; 12.**

Alacsony vérnyomás: **15.**

Ájulás(EM!): **10; 11.**

Álmatlanság : **13; 2; 11; 12; 31; 18.**

Alvásszabályozás: **20.**

Alkar: **8; 2; 10; 1; 12.**

Ásítás szabályozása: **7.**

Áramütés (EM!): **34.**

B

Bioenergia kontroll

- Energia: **35; 13; 6.**
- Éhségérzet: **5; 6.**
- Memória: **7; 2.**
- Alvás: **20.**
- Dohányzás: **5; 6; 2; 14.**

- Melegség **17; 27.**

Boka:**4; 5; 6; 1; 30; 18; 20; 21.**

Bénulás (EM!):**3; 16; 29.**

Belek :5; 6.

Bélfekély: 3; **5; 6.**

Bor: 8; **9; 3.**

C

Cukorbetegség (M) 13; 5; 6; 14; 33.

Csukló :7; 3; 12

Charlie Horse görcsök”:**4.**

Csípés :33(csak a jobb oldalon).

Csalánkiütés /égések:**8; 16.**

Csípő:**9.**

Csuklás: 13; **2; 35.**

Csípő 4; 5; 6.

D

Depresszió (M) 6.

Derékzsába(lumbago):**7; 9; 4; 5; 6; 14; 1; 28.**

Dohányzás szabályozása:**5; 6; 2; 14; 35.**

E

Égések (M) **8; 4; 28.**

Szívégések: (EM!) **2; 11.**

Hőtől származó égések: **8; 6; 1.**

Elmezavar:**6; 15; 35.**

Epilepszia, epilepsziás rohamok (EM!):**2; 36.**

Emésztési zavar 5; 6; 18.

Epe(gall bladder)): **7; 5; 6; 1.**

Éhségérzet:**5; 6.**

Ételmérgezés (EM!):**12.**

F

Félelmek:3; 6; 11; 15; 31; 19; 21.

Fáradtság :**6; 34.**

Fogorvosi munkálat :**11; 15.**

Fejfájás

- Szorongás/Vérnyomás:**11; 15; 21.**
- **Koponya/nyakalap:27; 17; 8; 1; 16.**

- Általános:1; 7; 3; 4; 6; 2; 10; 11; 20; 21; 26.
- Migrének:7; 1; 26; 12.
- Súlyosak:26; 21; 1; 3; 7; 4; 6; 2; 10.
- Orrmelléküregek:7; 10; 1; 18; 24; 32.
- A fej fenti része:21; 1; 3; 7; 4; 6; 2; 10; 11.

Fogfájás: 4; 1; 18; 22.

Fogínyorvadás:1.

Fejsérülés vagy fájás (EM!): 7; 8; 3; 6; 2; 10; 1; 11; 34; 21; 27.

Fülek: 3; 1.

G

Gégegyulladás :7; 14; 10; 1.

Gázok:5; 6; 22.

Gyomorfekély: 5; 6.

Gasztrointesztinális rendszer :5; 6; 1.

Gyomor: 8; 5; 6; 2.

H

Hasizom

-Alsó:9; 5; 6; 2; 20.

-Felső:5; 6.

Húgyhólyag: 9; 28.

Hányas/öklendezés (M):5; 6; 13; 2; 15; 12; 16.

Hányinger 5; 6; 12.

Honalj: 2; 12.

Hiperventiláció:14.

Hőguta (napszúrás)(EM!) 10.

Harapás :33.

Hisztéria (M):11.

Hőszabályozás:17; 27.

Hólyagok:8; 1.

Hörghurut:7; 14.

Hímvessző:20; 13; 5; 6.

Herék: 4; 5; 6.

Hólyaghurut 5; 28; 36.

Hasmenés 5; 6; 2; 15.

Horzsolás :34.

I

Idegesség :1; 30; 31.

Isiász: 9; 4; 5; 6; 28; 2; 4; 25.

Impetigo/Ekcéma:8; 9; 4; 5.

Ideiglenes vizelet szabályozása:28.

Izzadás: 9; 1.

Izomfeszülés :4.

Izomgörcsök:30; 31.

K

Kéz :3; 2; 10; 1; 12.

Kar 8; 3; 2; 34; 12; 17; 27.

Kimerültség:12; 34.

Kolera:8; 3; 13; 6; 30; 16.

Klausztofóbia:12.

Köhögések: 7; 3; 6; 2; 14; 12; 33; 16; 36.

Kötőhártyagyulladás:7; 1; 12; 23.

Könyök:8; 3; 2; 14; 1; 27.

Kézügyesség:19.

L

Láz:3; 10; 15; 26.

Légzésszabályozás:33.

Légszomj (EM!):12.

Láb: 9; 4; 5; 6.

Lábak: 4; 5; 6; 1; 30; 18; 20; 21.

Légzési rendszer:7; 2; 14; 1.

Lep, hasnyálmirigy: 6.

M

Másnaposság 5; 6; 18.

Magas vérnyomás (M):9; 3; 13; 15; 21; 25.

Memória 7; 2.

Mellek (emlők):17.

Mellkas (EM!):3; 2; 1; 7.

Menstruáció :13; 5; 2; 15; 31; 20.

Máj(M):30.

Mandulagyulladás: 9; 3; 10; 1; 18.

Mumpsz (M):4; 1.

Mérgezés szájon át (EM!):1; 12; 28.

Mellhártyagyulladás (EM!):7; 3; 2; 1; 16.

Méh és petefészkek: 8; 13; 5; 6.

Megfázás és influenza:8; 3; 6; 1; 7; 16; 21; 23.

Menstruációs görcsök:13; 5; 2; 15.

Mozgásszervi betegség:5; 6; 2.

N

Nyugtató, 1; 30.

Nyugtalanosság :11; 15.

Nyelv :1.

Nevralgie:4.

Nyaki baleseti sérülések (elmozdulás)(M): 7, 8, 4, 1

Nyak:7; 8; 1; 34; 16; 17; 31; 24; 27.

Nemi szervek 8; 13; 5; 6; 20.

Nehézkes légzés (EM!):12.

O

Ödémák:5; 6.

Orrvérzés: 7; 9; 1; 16; 19; 22.

Orrdugulás:7; 10; 1; 19; 32.

Öntudatlanság (EM!):20; 10; 12; 33(csak a jobb oldalon); 34.

Orrmelléküreg gyulladás 7; 10; 1; 18; 24; 32.

P

Petefészkek és méh :8; 13; 5; 6.

Prostata:13; 5; 6; 33; 28.

R

Rándulás :4.

Roham (seizure)(EM!):2.

Rázkódás (EM) 7; 1; 12; 33; Majd 10 perc után 34.

S

Száj:1; 33; 36.

Sérülések (EM!):4; 34; 28; 18; 20.

Sérv:5; 6; 20.

Szorongás: 11; 15; 21.

Szívroham (EM!) 3; 2; 1; 11; 18.

Szemek :23; 8; 1; 7; 30; 26.

Sárgaság (M):2; 16.

Szörmörce:8; 3.

Szédülékenység (M) 4; 2; 28; 21; 36.

Szédülés: 2; 36.

Szénmonoxid által történő mérgezés (EM!):3; 12.

Székrekedés:13; 5; 20; 36.

Szomjúság: 12.

T

Tüdő **7.**

Tahycardia (EM!):**6; 11; 19.**

Torok (throat):**10; 7; 3; 14; 1; 12; 33; 36.**

Térd 9.

Tüdőgyulladás (EM!):**7; 6; 14; 1.**

Tengeribetegség: **2; 6.**

Tüsszentés 14; 24.

U

Ujjak:**10; 3; 2; 1; 12.**

Urogenitalis:**13; 30; 31; 20.**

Ütődés (sokk)(EM!):**2; 11; 12; 34; 27.**

V

Verses (EM!):**3; 6; 1; 33; 34.**

Vérmérséklet (temper):**11; 31.**

Végbél 4; 28; 36.

Vesék (M):21; 33.

Váll: **7; 8; 3; 2; 14; 1; 34; 17; 31.**

Vastagbélgyulladás:7; 5; 6; 28.

Vizeletszűkület: 30; 31; 20; 21.

Vérhas (M):**5; 6; 2; 15.**

AKUPUNKTURA PONTOK

1. akupunktúra pont



Ahhoz hogy ezt a pontot megtalálja, szorítsa a hüvelykujjat a mutatóujjára egy hajlatot alkotván a hüvelykujj felett. A pont a hajlat közepén található meg, a hüvelyk és mutatóujj által alkotott hajlatvégződés felett. Ez a pont jó a legtöbb olyan problémának, amely a deréktól felfele jelenik meg.

2. akupunktúra pont

Ez a pont a csukló belső részének legnagyobb hajlatától 2 ujjnyira található. A pont az inakban van a csukló közepén.

3. akupunktúra pont



Ez a pont a csuklóhajlat külső részétől kétujjnyira található. Egyvonalban van a középső ujjal.

4. akupunktúra pont



Ez a pont a bokacsont homorú része mögött található meg.

5. akupunktúra pont



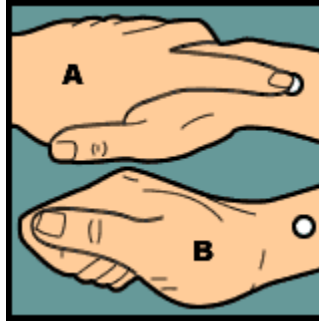
Ez a pont egy tenyérynire helyezkedik el a belsőboka végződése fölött a lábszár hátsó részén.

6. akupunktúra pont



Ez a pont egy tenyérynire a térdkalács alatt, annak szélső részén található, a lábszár és a lábizom közötti homorú részen helyezkedik el. Hatékony a legtöbb olyan betegségnél, amely deréktól lefelé jelentkezik.

7. akupunktúra pont



Ahhoz hogy ezt a pontot megtalálja, tartsa kezeit összeszorítva, mint az az ábrán látható, megérintvén a csukló felső részét a mutatóujjával. A pont a hüvelykujjal egyvonalban található kisebb süllyedésben (üregben) található. Jegyezze meg a pont elhelyezkedését, ne szorítsa és nyomogassa erőteljesen kezeit.

8. akupunktúra pont



Ahhoz, hogy megtalálja ezt a pontot, hajlítsa be a karját, és tegye a kezét a vállára. Tegye kezét a könyök végződésére, nyissa ki a karját, és stimulálja pontosan.

9. akupunktúra pont



Ez pont a térd mögötti két ínszalag között található. Abban a hajlatban van, amely akkor alakul ki, mikor a láb be van hajlítva. Visszér esetén ne használják ezeket a pontokat.

10. akupunktúra pont



Ez a pont a hüvelykujj hátsó részén található, az ujj ellentétes oldalán.

11. akupunktúra pont

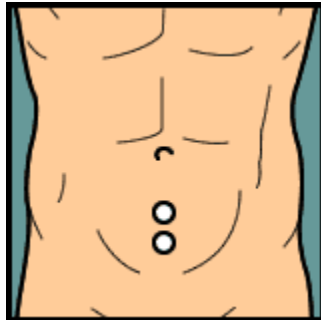


Ez a pont a csukló legnagyobb hajlatának belső részén található, a kisujjal van egyvonalban.

12. akupunktúra pont

Ez a pont a csukló legnagyobb hajlatának a külső részén található, a hüvelykujjal van egyvonalban.

13. akupunktúra pont



Ez a pont a köldök alatt egy tenyérnyire helyezkedik el. Egy hasonló hatású pont ez alatt kétujjnyira helyezkedik el.

14. akupunktúra pont



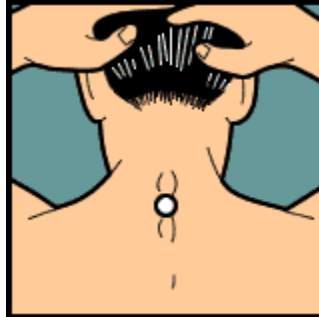
Ez a pont a könyök belső hajlatában helyezkedik el a hüvelykujj oldalán.

15. akupunktúra pont



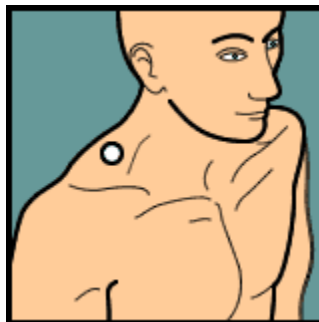
Ez a pont a középső ujjon található a köröm felett. A belső részen van a hüvelykujj közelében.

16. akupunktúra pont



Ez a pont a hátgerinc fölötti legkiemelkedőbb csontok között található meg.

17. akupunktúra pont



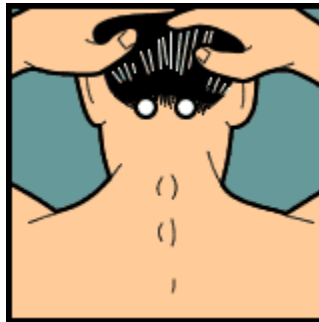
Ez a pont a váll felett található meg, a nyak és a váll külső része közötti távolság felénél helyezkedik el.

18. akupunktúra pont



Ez a pont a lábfej második ujjának körme alatt (hátljánál) található, a nagyujjal ellentétes irányban.

19. akupunktúra pont



Ez a pont megtalálható mindkét részén a helyeknek, ahol a hátgerinc összetalálkozik a koponyával.

20. akupunktúrapont



Ez pont a jobb lábfej nagyujjának jobb oldalán található meg, közel a második ujjhoz.
Közvetlenül a köröm után van ennek a szélén.

21. akupunktúra pont



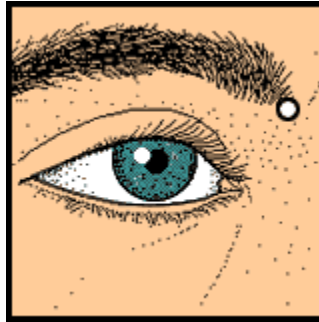
Ez a pont a talp közepén helyezkedik el, a "labda" után.

22. akupunktúra pont



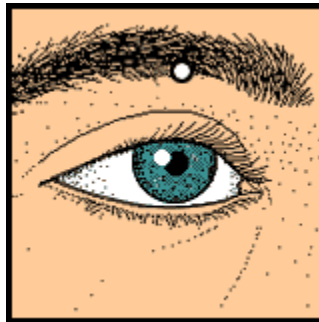
Ez a pont a 2. és 3. lábujj elkülönülési helye felett található meg.

23. akupunktúra pont



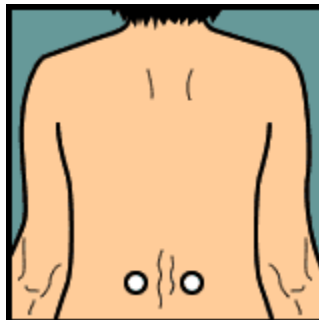
Ez a pont a szem sarkában, a szemöldökök széle alatt, közel az ornyereghez helyezkedik el. Pont a koponya bemélyedés alatt van.

24. akupunktúra pont



Ez pont a szemöldök belső része alatt közel a közepéhez helyezkedik el. Tapintsa ki a szemöldökök szélén található bemélyedést, a pont kicsivel ezek felett található.

25. akupunktúra pont



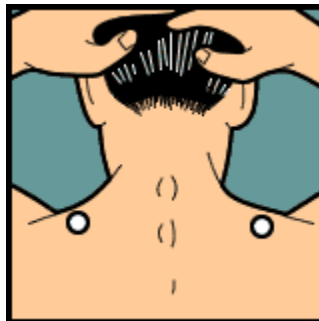
Ez a pont a háton található meg, a könyökkel egyvonalban, 2 ujjnyira ezektől, a hátgerinc mindkét oldalán helyezkednek el.

26. akupunktúra pont



Ahhoz, hogy ezt a pontot megtalálja, csípje meg az orrlyukát az orrsövény ellentétes oldalán. Ez a pont nagyon hatásos a súlyos fejfájásoknál.

27. akupunktúra pont



Ez a pont a hát azon izmain található meg, amely a nyaktól a vállig vezet. Közelebb van a karokhoz, mint a nyakhoz.

28. akupunktúra pont



Ez a pont a láb külső részén található, a kis lábujj utolsó ízületének kissé hátsó részén.

29. akupunktúra pont



Ez pont az arccsont hátsó részén található, közvetlenül a fül alatt.

30. akupunktúra pont



Ez a pont kétujjnyira táálható azon hely felett ahol a nagyujj és a második lábujj külön válik. A láb felületének felső részén található.

31. akupunktúra pont



Ez a pont pontosan azon a részen helyezkedik el, ahol a nagy lábujj és a második lábujj különválnak.

32. akupunktúra pont



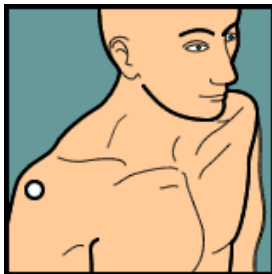
Ez a pont az arcon található, az orrlyukak külső részén.

33. akupunktúra pont



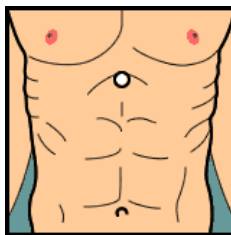
Ez a pont a bokacsont hátsó részén található, a térdkoszorúval és a térd csúcsával van egyvonalban.

34. akupunktúra pont



Ez a pont a váll csúcsán helyezkedik el, ahhoz, hogy megtalálja, emelje fel a karját és keressen egy gödröcskét a váll hátsó részén. Helyezze az ujját a gödröcskébe, engedje le a karját, és kezdje el pontszerűen stimulálni.

35. akupunktúra pont



Ez a pont a mellkas központjában található a szegycsontalap alatt.

36. akupunktúra pont



Ez a pont 2 tenyérnyi és egy hüvelykujnyi távolságra található a bokacsont külső része felett. A bokacsont csúcsának képzeletbeli függőleges vonala fölött helyezkedik el.